

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Брускова Антона Владимировича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение исследования**

Ежедневные уроки физической культуры в школе пока нереальны. Значит, нужно рациональнее использовать внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в школе, в клубах, спортивных школах. Одной из эффективных форм, на наш взгляд могут быть занятия футболом. Организовав внеклассные и внешкольные занятия, можно привлечь к ним всех желающих, независимо от их умений и двигательных способностей. Занятия позволяют решить следующие задачи: укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, разучивание и совершенствование элементов техники игры в футбол, формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание интереса к футболу.

С этой целью нами было проведено педагогическое исследование в со школьниками 11-12 лет, которые занимаются в футбольной секции.

Занятия с юными футболистами проводятся в течение учебного года с начала сентября до середины мая. Весь период тренировки делится на микроциклы по 14 дней – 5 занятий в каждом. Занятия, продолжительностью 45-60 мин., проходят через два дня на третий.

Занятия являются комплексными, включающими в себя как общую, так и специальную физическую и техническую подготовку. Основное внимание уделяется физической подготовке, а именно развитию быстроты, т.к. данный возраст является наиболее благоприятным для развития и совершенствования этого физического качества. Однако упражнений на технику владения мячом, на наш взгляд, тоже достаточно. Тренер в своей работе ставит задачу: повысить игровыми средствами физическую подготовленность учащихся с преимущественным развитием быстроты. На каждом занятии 60-70 % времени отводится развитию какого-либо одного двигательного качества.

Упражнения на развитие скоростных способностей включаются в начало основной части тренировочных занятий, когда организм хорошо разогрелся, но признаки утомления еще не наступили.

Приведем ряд упражнений, эстафет и игр, используемых в учебно-тренировочном процессе юных футболистов тренером-преподавателем

---

Упражнения без мяча:

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 3-4 раза.

2. Бег на короткие дистанции (10-30 м) из различных исходных положений: с высокого старта, так как высокие старты важны для футболистов, где игроки постоянно оказываются в ситуациях, когда необходимо быстро набирать максимальную скорость бега:

3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера. Игрокам необходимо научиться вовремя изменять направление движения и быстро тормозить, чтобы иметь возможность развернуться и, выполнив стартовое ускорение, продолжить

бег в другом направлении. Чем сильнее развиты ноги атлета, тем быстрее он может выполнять данные двигательные действия; поэтому одновременно с отработкой максимальной скорости движений необходимо развивать динамическую (скоростную) силу.

4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.

5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.

6. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Упражнения с футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.

2. Удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвратиться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча, по сигналу партнера направить мяч вперед и сделать в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленное его ведение. Сделать 4-6 таких рывков.

4. Жонглирование мячом с помощью ног, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстояние 20-30 шагов. Повторить 3-4 раза.

5. Партнер ведет мяч по прямой, другой игрок следит за ним без мяча. Партнер должен внезапно направить мяч низом вперед, а сам отойти в сторону. Сделать рывок за мячом, овладеть им и вести в медленном темпе. Далее партнеры меняются местами. Сделать по 5-6 рывков.

6. Встать с партнером в 5 шагах друг от друга. Направить мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого партнеры меняются ролями. Каждый должен сделать по 4-5 пробежек за мячом.

7. Сделать рывок к лежащему мячу на расстояние 10-12 шагов и совершить удар по мячу, стараясь попасть в ворота. Мяч находится в 8-10 шагах от ворот. Повторить 5-6 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Сделать 6-7 таких ускорений.

В занятия включаются часто игры и эстафеты, в которых кроме тренировки скоростных способностей отрабатываются технические навыки.

Так для отработки техники бега и тренировки скорости применяется эстафета со сменой места в шеренге:

Группа играющих делится на две эстафетные команды по 8-10 человек в каждой. Команды выстраиваются шеренгами за линией старта. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров установлен конус. По сигналу тренера игроки, стоящие первыми в каждой шеренге, стараются как можно быстрее добежать до конуса. После поворота, оббежав конус, спортсмен возвращается к линии старта и касается руки следующего члена своей команды, стоящего в шеренге. Ни один игрок не может начать забег прежде, чем пробежавший этап передаст эстафету, коснувшись его руки своей рукой. Каждый раз после забега

игрок занимает место в конце шеренги. Победившей считается та команда, которая первой завершит эстафетный бег и чьи игроки займут свои места в шеренге в том же порядке, что и в начале соревнования.

В проведение эстафеты для отработки техники бега часто включаются задания на ловкость. Например, дети могут нести мяч в руках, катить его перед собой, прыгать, скакать на одной ноге и т.д.

Для тренировки быстрого бега с выполнением поворотов, что является необходимым качеством для футболистов, выполняется эстафета «Слалом».

Организация проведения данной эстафеты аналогична выполнению эстафетного бега со сменой мест в шеренге. Исключение состоит в том, что игроки выполняют повороты, обегая несколько конусов, установленных на определенном расстоянии перед каждой командой. Как и в предыдущей эстафете, игроки либо просто бегут, либо ведут мяч; неся в руках какой-либо предмет, например «медицинский» мяч.

С целью развития быстроты реакции и скорости движений в беге по кругу проводится круговая игра в салки «Успей найти партнера».

Выбирается водящий и первый преследуемый. Остальные игроки попарно выстраиваются, образуя круг. Водящий гонится за преследуемым. Если он его осалит, то они меняются ролями. Если преследуемый успеет занять место в паре прежде, чем его осалят, то игрок, оказавшийся аутсайдером, становится очередным преследуемым. Заметив, что водящий начинает уставать, тренер назначает нового водящего.

Для тренировки быстроты реакции и скорости бега с изменением направления движения играют в салки «Осьминог». Вся группа выстраивается в линию вдоль стены. Один или два участника игры назначаются «осьминогами». После того как водящий, назначенный «осьминогом», прокричит: «Осьминог!», все участники игры бегут к противоположной стене. Если «осьминог» коснется бегущего игрока, тот, повернувшись на одной ноге, начинает помогать водящему осаливать других.

Для отработки ускорения, торможения; развития силы ног выполняется эстафета с мячом в руках. Две команды выстраиваются в шеренги на расстоянии максимум 20 метров так, чтобы лица игроков, стоящих первыми, были обращены друг к другу. Первый игрок из одной команды с мячом (например, теннисным) в руках подбегает к первому игроку в шеренге другой команды и передает ему этот мяч. После чего данный игрок становится следующим бегуном, а передавший эстафету садится, занимая место в конце шеренги. Эстафета заканчивается тогда, когда все игроки пробегают дистанцию с мячом в руках и оказываются в положении «сидя».

Для отработки быстрого ускорения выполняется челночный бег с теннисным мячом. Игра заключается в беге с чередованием помещения в коробку и дальнейшего извлечения из нее теннисного мяча. Первый игрок берет мяч и, пробежав дистанцию, помещает его в коробку. Следующий игрок старается как можно быстрее добежать до коробки и, забрав мяч, возвращает его команде, передавая на старте очередному участнику. Игра заканчивается тогда, когда последний член команды возвращается на старт с мячом в руках.

Старт и быстрый бег с выполнением поворота отрабатывается в игре «Петля». Группа делится на небольшие команды по 6-8 членов. Из положения «стоя», в наклоне туловища вперед, мальчики стартуют и бегут, огибая конус, и там выполняют «петлю». Обогнув конус, они быстрым шагом возвращаются назад.

А в игре «Волки и зайцы» отрабатываются ускорения при быстром изменении направления бега. Две команды выстраиваются вдоль противоположных стен спортзала на расстоянии четырех метров друг от друга. «Зона безопасности» находится на расстоянии трех метров от стены каждой команды. Одна команда называется «Волки», а другая — «Зайцы».

По команде «Волки!» игроки «волки» начинают преследовать игроков «зайцев», которые пытаются добежать до своей «зоны безопасности». Осаленные «зайцы» присоединяются к команде «волков».

Отработка ускорения торможения, сила ног развивается в игре «Добытки и хранители». Все игроки делятся на две команды по 4-5 человек. Команды выстраиваются в линии, лицом друг к другу, на расстоянии 15 метров. Занимаемая позиция — с правой стороны относительно своего обода, внутри которого находятся четыре мяча. Цель игры состоит в том, чтобы в ободу оказалось шесть мячей. По сигналу тренера первый игрок бежит к ободу команды соперника и хватает любой попавшийся под руку мяч. Затем он возвращается к своему ободу и бросает в него «добычу». Как только мяч падает на пол, второй игрок команды бежит за следующим мячом к ободу другой команды. Раунд считается законченным, как только у одной из команд наберется шесть мячей.

Для отработки быстроты реакции и ускорения проводится игра «Туристы» и «Палатки». Все игроки разделяются на пары и образуют один или несколько кругов диаметром 15-20 метров. Каждая пара состоит из «палатки» — игрока, который стоит с широко расставленными ногами, и «туриста», — сидящего перед «палаткой». Команды тренера начинаются со звуков «п» или «т». Когда выкрикивается слово «палатки» или «туристы», соответствующий партнер из каждой пары атлетов выполняет бег по кругу, а затем становится либо за сидящим игроком, либо заползает в «палатку». Каждый, кто начнет движение после того, как тренер выкрикнет какое-то другое слово, а не «палатки» или «туристы», пропускает один забег.

Часто в занятия включаются упражнения из других видов спорта, в частности из легкой атлетики, так как техника бега, быстрый старт из разных положений являются доминирующим фактором быстрого бега футболиста.

Во многих видах спорта, особенно в командных спортивных играх, необходима способность быстро развивать скорость. Поэтому упражнения на отработку стартового разбега из положения «стоя» развивают у атлетов способность к быстрому стартовому ускорению в определенном направлении.

Исходное положение: встать прямо. По сигналу тренера спортсмен пытается быстро выполнить стартовое ускорение в заданном направлении.

Или повторные пробежки с выполнением поворотов, огибая конус, или серии поворотов («слалома») с использованием четырех-пяти конусов.

Для отработки быстрого стартового ускорения из положения «стоя» с наклоном туловища вперед выполняется следующее упражнение: Исходное положение «стоя». По команде «На старт!» игрок подходит к линии старта. По команде «Внимание!» одна нога юного спортсмена отводится назад, разноименная рука — вперед, обе руки согнуты в локтях под углом 90 градусов. Вес слегка наклоненного тела перенесен вперед. По команде «Марш!» выполняются попеременные энергичные махи руками вперед-назад. Отведенная назад нога выносится вперед, чтобы сделать первый шаг.

С целью наращивание скорости путем увеличения частоты коротких шагов выполняется семенящий бег. Для старта можно воспользоваться любым из описанных выше положений. Выполняется забег короткими шагами со старта на 10-15 метров, приземляя стопу выносимой вперед ноги на одну линию с коленом. В результате скорость бега повышается за счет увеличения частоты коротких шагов.

Для укрепления икроножных мышц и мышц-сгибателей бедра проводят бег с высоким подниманием колена. Выполняются беговые шаги, горизонтально поднимая бедро выносимой вперед ноги и приподнимаясь на носок опорной ноги. Тренер требует также координировать энергичные махи «вперед-назад» руками, согнутыми в локтях под углом 90 градусов, с движением ног. Повторные пробежки выполняются на 20-25 метров.

Также для отработки техники движений рук и развития силы мышц ног выполняется так называемый бег в «упряжке». Накидывается веревка или лента на грудь спортсмена и, пропустив ее под мышками (наподобие лямок рюкзака), вытягиваются ее концы назад. Тренер, удерживая концы веревки руками, препятствует движению атлета вперед. Чтобы преодолеть сопротивление, подростку приходится с усилием отталкиваться ногами от земли, слегка наклонившись вперед, и при этом энергично выбрасывать колени вперед. Повторяется то же самое при повторном забеге на 10-15 метров.

Для развития способности к стартовому ускорению выполняется бег с ускорением. Исходное положение «стоя»: одна нога ставится вперед. При выполнении повторного забега с ускорением необходимо следить за соблюдением спортсменами правильной техники движений! Необходимо поднимать бедра до горизонтали, следить за координацией движений ног и рук, согнутых в локтях под углом 90 градусов; при этом пятки должны подниматься до уровня ягодиц; мышцы плеч расслаблены, взгляд устремлен вперед.

Бег с препятствиями выполняется для развития силы ног и тренировки бега с выполнением поворотов и преодолением препятствий. На полосе препятствий выставляются несколько конусов, скамейки — в качестве барьеров, обручи — для выполнения удлиненных шагов, маты — для кувырков вперед, гимнастические кони — чтобы «нырять» под них, взбегать или спрыгивать с них. Для начала полоса препятствий проходится шагом, постепенно увеличивая скорость по мере ее освоения. Дети должны тренироваться на достаточном расстоянии друг от друга (особенно при выполнении кувырков вперед).

Для развития ловкости и быстроты движений ног выполняется перемещение «окрестным» шагом влево на расстояние 10 метров. Техника выполнения: поднимается бедро правой ноги до горизонтали, проносится оно впереди левой опорной ноги и опускается на расстоянии, необходимом для выполнения следующего элемента движения. Затем такой же «окрестный» шаг выполняется с движением вправо. Таким же образом выполняются задние скрестные шаги. Перемещение влево на расстояние 5-8 метров: правая нога проносится сзади опорной левой. Повторяется упражнение и в другую сторону.

Быстроту простой двигательной реакции следует развивать в процессе выполнения детьми большинства двигательных действий. Способность мгновенно реагировать на команды, звучащие во время игры, является результатом четко отработанной быстроты двигательной реакции.

Для отработки быстроты реакции, ускорения и торможения один спортсмен становится на расстоянии 10 метров перед группой участников игры и поворачивается к ним спиной. Этот игрок отдает команду «Бежать!» столько раз, сколько ему захочется, а затем командует резко «Стоп!» По команде «Бежать!» участники бегут в направлении игрока, стоящего впереди, а услышав команду «Стоп!» — замирают на месте. Игрок-командир оборачивается, чтобы проверить, все ли прекратили движение. Тот, кто замрет последним, будет командовать в следующем раунде игры.

Поскольку тренировки на скорость являются интенсивными, необходимо точно рассчитать нагрузку, т.е. сколько различных видов тренинга можно включать в программу спортивного занятия одного дня. В зависимости от потенциала спортсменов, планируется тренером в течение одной тренировки выполнение от двух до четырех форм скоростных упражнений.

### **Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации**

С целью исследования динамики развития быстроты у юных футболистов в результате целенаправленного учебно-тренировочного процесса мы сравнили результаты тестирования подростков, занимающихся в секции футбола и их одноклассников, не занимающихся активно спортом. В качестве контрольного упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, служило время в беге на 30 м, а также в качестве контрольного упражнения для определения динамики развития скоростно-силовых качеств учащихся мы использовали прыжок в длину с места. [13] Исследование проводилось нами на двух этапах эксперимента – начальном, в сентябре месяце 2018 года и конечном, в январе 2019 года.

Анализ результатов показывает, что на первом этапе нашего исследования в результатах тестирования, как в первом упражнении, так и втором не имеют существенных расхождений, среднegrupповые показатели примерно одинаковые.

Результаты же тестирования на втором этапе нашего исследования уже выявили существенные расхождения в результатах двух групп, как в отдельности каждого учащегося, так и среднегрупповых показателях.<sup>1</sup>

Таблица 3

**Динамика развития скоростных способностей юных футболистов и их одноклассников**

Бег 30 м (с)			
Группа	I этап	II этап	Динамика
Контрольная	5,91	5,47	-0,44
Экспериментальная	5,98	5,25	-0,73

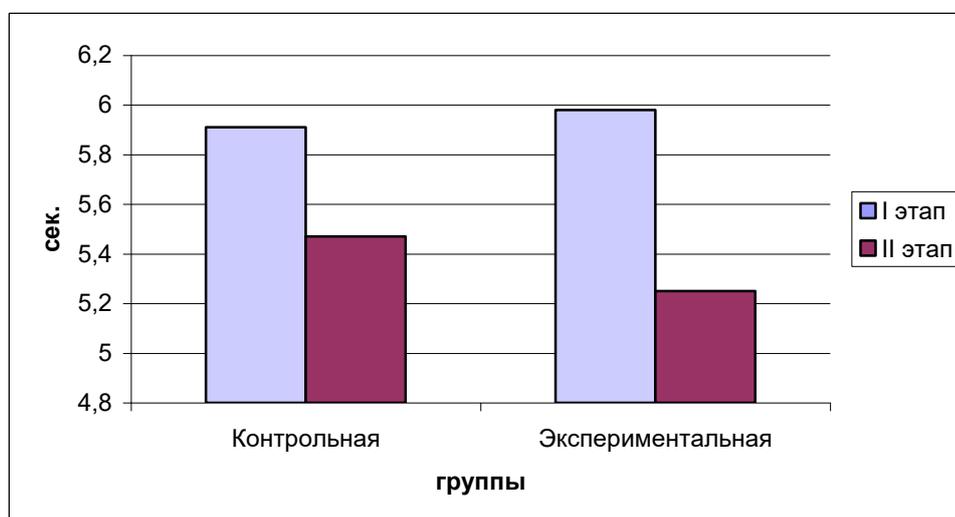
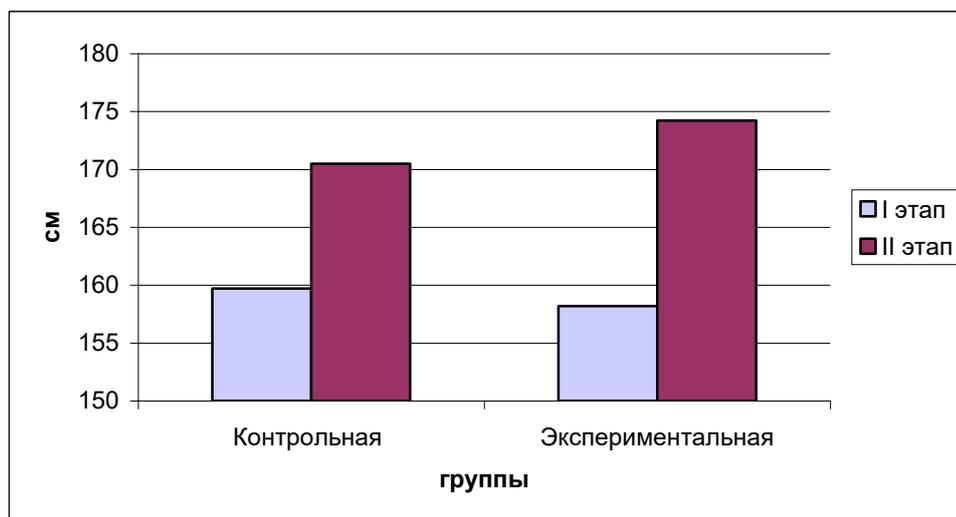


Таблица 4

Прыжок в длину с места (см)			
Группа	I этап	II этап	Динамика
Контрольная	159,7	170,5	+10,8
Экспериментальная	158,2	174,2	+16,0

<sup>1</sup> См приложение



Анализ результатов исследования позволяет нам сделать следующий вывод: занятия футболом и представленная нами в работе методика, направленная на преимущественное развитие скоростных качеств учащихся среднего школьного возраста, действительно способствует повышению уровня физической подготовленности, в том числе и развитию скоростных способностей учащихся.

На основании вышеизложенного, считаем возможным рекомендовать предложенную методику организации внеклассных занятий по футболу учителям общеобразовательных учебных учреждений для работы в секциях ОФП, футбола и др. с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, целенаправленного развития физических качеств учащихся, формирования у них потребности самостоятельно и дополнительно заниматься физическими упражнениями, а также рационального проведения свободного времени подростками.

### **Выводы и методические рекомендации по развитию физического качества «быстрота» у футболистов среднего школьного возраста**

В настоящей квалификационной работе мы рассмотрели проблему воспитания скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста и, представив эффективную методику развития скоростных способностей у юных футболистов, мы подтвердили гипотезу нашего исследования: процесс воспитания скоростных способностей у юных спортсменов будет более эффективным, если в их подготовке будут использоваться упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.

В ходе исследования мы решили следующие задачи:

1. Изучили особенности развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста.
2. Исследовали эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие скоростных качеств юных спортсменов.

3. Выявили влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данных способностей у футболистов.
4. Провели сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей у юных футболистов и их сверстников, не занимающихся футболом.

На основании анализа литературных источников можем рекомендовать следующее:

1. при воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям.
2. неоценимую помощь в развитии скоростных качеств у футболистов младшего и среднего школьного возраста могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований, в процессе которых ученики приспосабливаются к нестандартным условиям: передвигаются самыми неожиданными способами, моментально реагируют на смену обстановки. Выполнение игровых упражнений заставляет юных футболистов проявлять максимум усилий для достижения победы. Игровой материал должен занимать до 50% общего времени занятий. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 секунд), в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.
3. в тренировочном микроцикле развитие быстроты лучше планировать на первый или второй день после отдыха, когда нет случаев неполного восстановления после предшествующих занятий.

### **Заключение**

Футбол наиболее доступное, а значит и наиболее массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию физических качеств человека: быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые и нравственные качества человека.

Характерные черты современного футбола – высокая двигательная активность игроков и большая интенсивность мышечной работы (носящей преимущественно динамический характер), неравномерность физических нагрузок и ритмичность чередования работы и отдыха.

Крайне важно в футболе такое физическое качество как быстрота: быстрый игрок имеет возможность выиграть время и пространство у соперника, а значит, при относительной свободе более успешно решать стоящие конкретно перед ним тактические задачи.

Скоростные качества футболистов складываются из комплекса скоростей: скорости старта в простой и сложной ситуациях; скорости стартового разгона; абсолютной скорости; скорости рывково-тормозных действий; скорости выполнения технических приемов и скорости переключения от одного действия к другому.

Быстрота – очень широкое понятие, включающее многообразие форм, каждая из которых важна для футболиста любой квалификации – начинающего ли или уже мастера – и в определенной степени может и должна совершенствоваться.

Скоростные способности трудно поддаются развитию. Однако благодаря целенаправленному воздействию на развитие скоростных способностей возможно развитие данного физического качества.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Таким образом, если в системе проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на получение развития быстроты у занимающихся футболом, придерживаться принципов и определенных средств обучения, методически правильно строить структуру и последовательность обучения, учитывать возрастные особенности учащихся, их подготовленность, тогда можно получить результат – развития быстроты на учебно-тренировочных занятиях, которые со временем не утратятся и будут достигать совершенства в дальнейшем.

Кроме того, быстрота выполнения движений имеет огромное значение не только в практике физической культуры и спорта, но и в жизни, определяя эффективность трудовой деятельности человека во многих профессиях (диспетчера, пилота, шофера и др.), а также состояние его здоровья, долголетие активной жизни.

## Приложение

*Таблица 5*

*Результаты контрольного тестирования учащихся 11-12 лет*

№ п/п	I этап				II этап			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Бег 30 м	Прыжок в длину с места
1.	6,2	145	6,0	150	5,8	158	5,5	167
2.	6,0	148	6,0	146	5,5	160	5,4	160
3.	6,2	150	5,8	146	5,7	164	5,2	162
4.	6,1	154	5,4	160	5,4	170	5,0	178
5.	6,0	156	6,2	150	5,5	170	5,5	166
6.	6,0	160	6,0	156	5,6	172	5,2	170
7.	5,8	162	5,6	170	5,4	170	5,0	189
8.	5,5	170	5,7	164	5,2	181	5,2	178
9.	5,9	174	6,2	166	5,6	180	5,4	182
10.	5,4	178	5,7	174	5,0	180	5,1	190
Средний показатель	5,91	159,7	5,98	158,2	5,47	170,5	5,25	174,2